

水と緑あふれる 心豊かな 栗の里

やまえ

広報

October 2013

No.267

10

特集 歯は一生もの ～上手な歯との付き合い方～

お知らせ

住民健診の申込はお済ですか

くまもと県南フードパレー推進協議会会員募集!

シリーズ 食べて元気になる

秋の味覚

さつま芋とリンゴのパイ

表紙写真

山江村栗収穫期迎える

歯は一生もの 上手な歯との付き合い方

今回は、歯について特集を組みました。実は、山江村における虫歯有病者数（およそ1歳半から12歳までは、県内でも高い数値が出ています。歯の健康をはじめ、歯の構造や歯の病気、歯の磨き方などを知り一生付き合っていく歯を大事にしていくため、虫歯予防に努めましょう。



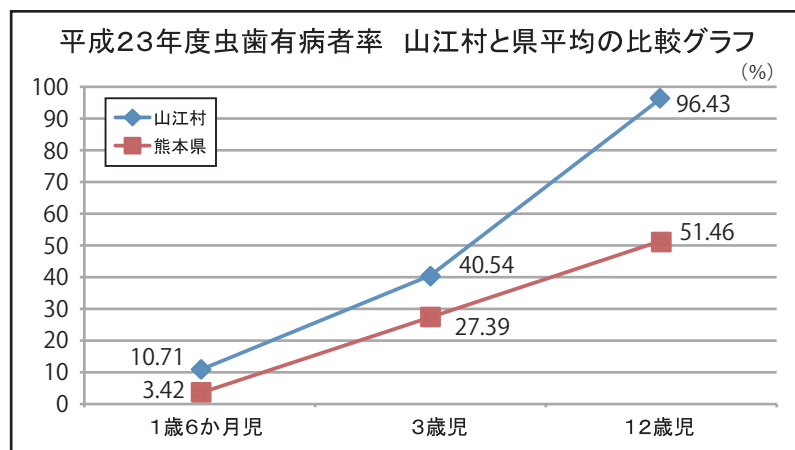
山江村の虫歯保有率の現状

国内における虫歯有病者率は、年々減少の傾向にありますが、熊本県は常に全国の数値よりも上回っている状況です。

平成24年度熊本県歯科保健状況調査報告によると、平成23年度調査の結果は、熊本県における虫歯有病者率（※1）は全国数値を大きく上回っています。その中でも、山江村の虫歯有病者率は、1歳6か月児は45市町村中最下位、3歳児は38位、12歳児は最下位と好ましくない状況です。

虫歯になる原因には、食べ物の摂取方法や時間帯、歯の手入れの仕方などがあります。歯が体の重要な一部であり、大きな役目をしていることを知って一生付き合っていく自分の歯を大事にしましょう。

（※1）虫歯有病者率とは、未処理歯、処置歯、喪失歯のいずれかが一本でもある人の割合を表したものです



幼少時期から歯への意識を高めるために

子どもたちの歯を守るためには、親や家族の理解と協力が必要です。親や家族が、歯に関する正しい知識



を習得することで、家庭でも子どもたちに歯の大切さを教えることができ、歯磨きの習慣化につなげていくことができます。

山江村では、幼児期の子どもの歯を1歳半頃、2歳児、3歳児、5歳児と、定期的に検診を行っています。歯科検診は、歯の検診のほか、問診やフッ素塗布、ブラッシング指導など、その年代に合わせた内容で行っています。

子どもたちに歯磨きを習慣化させるために、家族の方へ歯の大切さや磨き方、虫歯になりにくくするための食事のとり方などの指導をしています。



なぜ歯は大切な

食べ物を細かく噛み砕くことで、それが唾液とまざり「味」が引き出されます。また、味だけでなく歯で物を噛むときの「噛みごたえ」も食べ物をおいしく食べるためには重要な役割を果たしています。おいしく、しかもよく消化されて栄養素になるためには、良い歯が必要です。

歯が大事な理由には他にも、「外見を左右する」「発音を正しくする」「健康への影響」「運動能力への影響」などがあります。例をいくつか紹介すると、自分の歯でよく噛んで食事をすることで、食物の消化吸収に影響を与えることなく、脳に刺激を与えて脳を活発にするという効果があります。また、歯の噛み合わせでは、噛み合わせのバランスが良いことで、バランス感覚や瞬発力に影響することも分かっています。そのため、今ではスポーツの世界でも噛み合わせのバランスを良くするため

生活習慣病になっている歯周病

歯が痛くなったら「虫歯だ!」と、歯科医に駆け込む人はいても、痛みのない歯周病は放置している人が多いのではないのでしょうか。

歯周病は、放っておくと歯を失うなど虫歯以上に深刻な状態を招きます。

現在、30〜50歳代の8割以上が歯周病です。この歯周病は歯を失う原因の第1位となっています。

もしも、歯の病気の一つである歯周病が悪化すると、歯周病菌が血液に流れ込み、「心内膜炎」を引き起こすことがあります。また、「狭心症」や「心筋梗塞」などの心臓病のリスクを高めたり、歯周病菌が動脈硬化を起こしている血管に付着すると、血管を狭める作用を促進するということが分かっています。妊娠中のお母さんが歯周病になると、赤ちゃんが小さく生まれたり、早産になるリスクが高まることも知られています。このように、歯の病気は様々な病気に密接に関連していることがわ

かっています。このほかにも、歯周病が影響すると考えられている全身の病気には、脳梗塞や脳血管性認知症、誤嚥性肺炎、糖尿病、関節リウマチなどがあります。

大事な歯を守るために、山江村では9月から11月にかけて、指定された施設での「歯周疾患検診」のご案内を対象者へお知らせしています。ぜひ歯と口の健康を総合的に調べる歯周疾患検診を受けましょう。

虫歯になる原因を究明

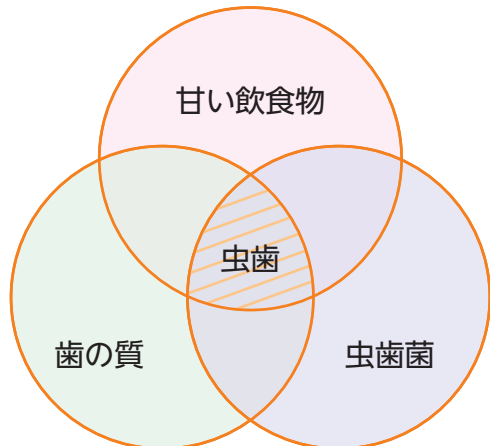
口の中は、普段は中性で食事をすると酸性になります。それは、食事をすると、その食べ物に含まれている糖質をもとにプラーク（歯垢）が作られ、その中の細菌が酸を出すため、口の中が酸性に傾き、歯の表面からカルシウム分が溶け出してしまいうのです。この状態を脱灰と言います。

その逆で、唾液や歯磨きで歯垢や酸を洗い流して清潔な状態を保てば、再び中性に保つことができます。この状態を再石灰化と言います。

虫歯は、このふたつの働きがバランスを崩し、歯の表面が歯垢による酸に溶かされ続ける病気です。このように、虫歯は虫歯菌が一方的に歯を溶かすのではなく、再石灰化より

も脱灰の方が多くなることで歯が溶けて穴ができてしまうものです。食べ続けたり、糖分入りの飲み物を飲み続けたり、常にアメをなめていたり、夜寝る前に甘い物を食べたり糖分の多いお酒を飲んだまま歯を磨かず寝てしまうような人も注意が必要です。だからだと食事をしていないと、中性の状態に戻る時間が少なくなり、酸性の状態が長く続きます。虫歯になる危険因子を知り排除することや食習慣の改善などの予防策をとることが大切です。

いくら治療法が進歩しても、一度虫歯になってしまった歯は、もとの自然の歯に戻ることはありません。



自分の歯は『ブラッシング』で決まる



子どもも大人も歯の形や構造は同じ。歯の構造を知って、正しい歯磨きの方法を覚えましょう。

①歯ブラシの選び方

歯ブラシの大きさは人それぞれです。自分の口の大きさに合わせて選択しましょう。ヘッドの小さいものを選びましょう。目安は、自分の人差し指と中指の2本合わせた幅よりも小さく、先端が細めのものを。



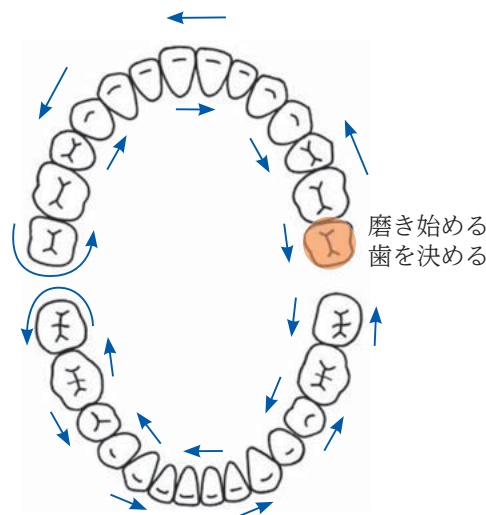
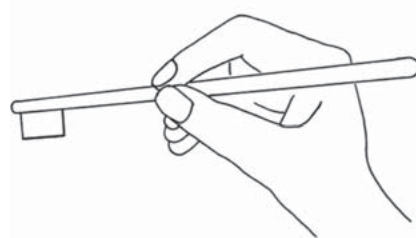
③歯みがきのコツ

1. 毛先をきちんとあてて磨く（歯周ポケットへ毛先を！）
2. 軽い力で磨く（歯肉を痛めない様に）
3. 細かく動かして磨く（1～2本ずつ丁寧に）
4. 歯と歯の間はしっかりと（虫歯ができやすい場所です）
5. 全ての歯を磨くため、磨き残しがないようにスタート・ゴールの歯を決めて磨く。



②歯ブラシの持ち方

力強く磨くと歯茎を傷つけ出血させることがあります。程よい力で磨くための持ち方は、鉛筆を持つ要領で歯ブラシを持ちます。



早期発見早期治療することはとても大事です。必要なときは病院にいき治療をすることが必要です。「虫歯くらい」と思わず、早めの処置をお願いします。

ただ、一番大事なことは「予防」をすることです。自分の歯の健康を維持するには、自分で守ることが必要です。また、子供の歯の健康を維持するためには、家族の協力が必要不可欠です。小さいころから歯磨きを完璧にできる子どもはいません。ご飯を食べた後、毎食後の歯磨きを習慣化させることが必要のため、まずは自分で磨かせ、その後は家族の仕上げ磨きというようにしっかりとしたケアを必要とします。子どもへの仕上げ磨きは虫歯になる確率を減らすことができます。歯科衛生士によれば、仕上げ磨きは中学生まで必要とのこと。時間をとって歯磨きをするのも難しいかと思いますが、一生を自分の歯で食べ、豊かに暮らせるかは乳幼児期の歯の状態が大きく影響します。健康な毎日を過ごすためにも歯を健康に保つ「歯磨きの仕方」をしっかりと定着させて、笑顔の絶えない毎日を過ごしたいものです。

上手な食事の取り方

まずは、食事やおやつをだらだらと食べないように気を付けましょう。いつまでも口の中が汚れていると、虫歯の細菌に栄養を与えていることとなります。また、甘い物や歯にこびりつきやすい物はなるべく控えましょう。



虫歯は唾液の流れの悪いところにできます。野菜・果物・海藻などは水分と繊維質が多いので唾液の流れを良くするには最適です。特に、繊維質の多い食べ物はよく噛めば唾液の分泌がよくなり、歯の周囲を流れて歯に溜まった汚れかすを洗い流す役目も果たします。

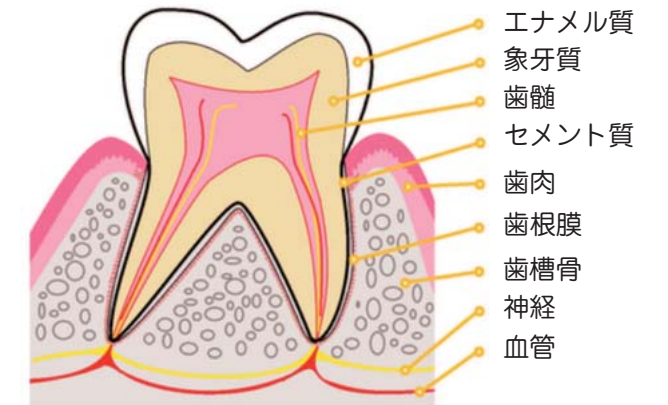
最後は、よく噛むこと。よく噛むことで胃の消化を助けたり、あごの発達、歯並び、かみ合わせ問題も解消されます。また、メタボリックシンドロームも解消します。

どうなってる 歯の構造

- 歯の構造を知り、歯の磨き方を考えましょう。
- ① エナメル質は、体の中で一番硬く、高密度の組織。無機質で虫歯の進行は遅くなります。
 - ② 象牙質は、有機質を多く含み、柔らかいため、細菌が侵入しやすく増殖しやすい部分です。虫歯の進行も早くなります。
 - ③ 歯髄は、痛みを感じる神経や栄養供給をする血管です。有機質からできており、痛みを感じます。
 - ④ セメント質は、再生力が高く、歯肉が下がってセメント質が出てくると密度が低いため温度による痛みが出ることがあります。この症状を「知覚過敏」と言います。
 - ⑤ 歯根膜は、顎骨の固い組織の間でクッションの働きをします。
 - ⑥ 歯槽骨は、歯を支える骨で、歯肉に細菌が侵入して炎症が起ると骨は溶けて歯がぐらつきます。
 - ⑦ 歯周ポケットはポケットのように少しくぼんだ溝になっており、歯周病はここから細菌が侵入します。

口の健康で寝たきり予防

高齢になると、歯周病などが加速し、歯が少なくなっていく人が多くなります。さらに、老化で唾液が出にくくなったり、飲み込む力が低下し、その結果、肺炎、そして寝たきりなどを招くリスクが高くなるのです。そうならないためにも、口のケアや食事のとり方などを考えて、歯と口の健康を保つことが必要です。



ブラッシングをしっかりと



熊埜御堂歯科医院 院長 熊埜御堂 渉

数年前は山江村も虫歯保有率が高かったとありますが、毎年、検診方法も変わってきていることもあり、検診の成績も良くなってきています。ただ、虫歯の状態が重度の子どもも見受けられます。子どもの歯の健康を維持するためには、やはり、家庭での指導が大切です。保護者が子どもの歯に対してしっかりとケアをすることで、子どもたちの虫歯保有率は下がります。

氏（山江村学校歯科医）

心臓血管外科や脳外科の手術の場合、手術前に歯の治療を先行します。手術中手術後の感染が怖いからです。それ程歯は重要な体の一部です。子ども達には、検診時にフッ素塗布をしています。一番大切なのはブラッシング。もともと口の中には菌が存在し、食事などで砂糖と化学反応をおこして悪さをします。虫歯にならないためにも食後の歯磨きが一番です。



地域住民の思い叶う 山田大王神社の修繕工事

国指定重要文化財である山田大王神社の茅ぶき屋根修繕を主体とした工事の安全を祈願する安全祈願祭が9月2日（月）に行われました。

修繕内容は茅ぶき屋根の差茅と、本殿の色塗直し及び排水設備です。山田大王神社の大規模な修理は、平成7年から平成9年にかけて行われた全面改修以来となります。総工費は1500万円で、国が80%、県が10%、村、神社が5%づつを負担することになっており、完成は12月中旬を予定しています。

10月には現場見学会を予定しておりますので、その際にはぜひご参加をお願いいたします。



命の大切さを知る 第2回万江川塾「体験塾」

8月17日（土）、晴れ渡る青空のもと、屋形から柚木川内までの万江川を中心に、自然を学ぶ万江川塾が開催されました。このイベントは村内の各種団体が集まって結成した「地域づくり協力隊」が主催するもの。

子どもから大人までの約90名が参加した万江川塾では、竹細工づくりやヤマメのつかみ取り、水生生物観察を行いました。子どもたちが川と触れ合う姿はのびのびとし、笑顔が絶えませんでした。

参加した子どもは「山江の自然の豊かさを感じました。」「ヤマメの塩焼きをするために串を刺す時は、命の大切さを感じました。」と感想を述べていました。



上 / たかぼ飯を炊くための竹をノコギリを使って作成している様子

左 / 万江川に生息する水生生物がどんなものか学習している様子



北永会見事2連覇！ 山江村ソフトボールナイターリーグ

平成25年度山江ソフトボールナイターリーグで北永会チームが見事全勝優勝し、大会2連覇を達成しました。山江村体育協会主催による当リーグは、7月23日から約1ヶ月間、山田小学校及び万江小学校グラウンドを会場とし、今年度は7チームが参加し熱戦を繰り広げました。

優勝 北永会、2位 め組、3位 スクランプル
4位 Boo Stars、5位 ワイルドボワーズ
6位 セブンスターズ、7位 ボンネッツ

地域との意見交換で活性化を目指す 平成25年度村政懇談会

7月29日（月）から村内全16区にお伺いしました村政懇談会が9月4日（水）に終了しました。

参加いただいた皆さまからは、各地区が抱える懸案事項や村政に関することなど、多くのご意見・ご要望・ご提案をいただくことができました。貴重なご意見を再度検証・検討し、これからの村づくりに反映させていきたいと思います。

いただいたご意見などに対し、回答した内容等については、取りまとめの上、後日、地区へお渡しします。

たくさんの住民の方のご参加ありがとうございました。



平成25年度山江村政懇談会へは全16地区から総勢480名の地域の方々に出席いただきました。

苦楽を共に 第55回金婚夫婦表彰

結婚して50年を迎える村内在住の夫婦7組を対象に、9月11日（水）に福祉保健センター健康の駅で金婚夫婦表彰を行いました。

この金婚夫婦表彰式は、熊本日日新聞社主催で開催しており、昭和34年の昭和天皇皇后両陛下ご成婚を記念して始めたもので、今年で55回を迎えます。今年、山江村で金婚式を迎えられたご夫婦の皆さまは昭和38年に結婚されました。この時代は高度成長期の中であり、翌年には東京オリンピック開催を控えていた年です。村内では、村内奥地に電気が通うといった出来事がありました。

式典では、熊本日日新聞社から表彰状が授与され、山江村からは記念品を贈呈しました。謝辞では鏡山さんが、「長いようで短かった50年。家族や地域の方々のご支援を受けながら、助け支え合い健康で今日を迎えられたことは皆さまの温かいご厚情のおかげ。これからも地域の発展のためにつくしていきたい。」と述べられました。



上 / 今回結婚50年を迎えられる7組のご夫婦のみなさん

下 / 受賞者を代表して鏡山和人さんが謝辞

今回対象となったご夫婦
坂口 照・律子 / 横山 皖堅・ユキ子
勝本 勝範・フミカ / 鏡山 和人・スエ子
養田 勲・陽子 / 小谷 静水・ヒロ子
中竹 重信・ヒロエ

県南振興の起爆剤 ～くまもと県南フードバレー推進協議会会員募集!!～

くまもと県南フードバレー推進協議会とは、熊本県が打ち出した「くまもと県南フードバレー構想」をより現実的なものにするため、県南の自治体、食品関係企業、農家、商工業者等を結び付け、情報共有や意見交換を通じ、それぞれが抱える問題や課題を解消するとともに、『食』を中心とした県南の振興を図ろうとするものです。主な取り組みとしては①ネットワークの形成、②人材の育成、③情報の共有・発信が柱となっております。

山江村においても、既に会員登録された関係団体や食品関連事業者もあり、今後も随時会員を募集しております。平成25年度については、年会費無料となっておりますので、個人、団体を問わず、興味のある方はお気軽に下記までお問い合わせください。

【問合せ】山江村役場総務課企画政策係 ☎ 23-3111



上 / 丸岡公園で山江村消防団がヘリコプターへ水を補充
下右 / 本部から地域へ防災無線の放送をしている様子
下左 / 避難訓練に参加した住民が消火栓の取り扱い方法について説明を受けている様子

災害を想定した訓練に地元も参加 山江村総合防災訓練

8月18日（日）、第12区と第15区および丸岡周辺を対象に山江村総合防災訓練を行いました。

当日は、地区の住民と山江村消防団などの参加のもと、ヘリでの救助や物資搬送、通報、情報収集、消火活動など災害を想定した訓練活動を実施しました。

防災ヘリは尾崎公民館グラウンド上空から負傷者救助を行った後、丸岡公園へ搬送。その後は屋形多目的施設の上空から物資救援や救助活動を行いました。SOSが書かれたグラウンド上にヘリコプターが着くと、一気に強い風がグラウンドの砂を巻き上げ、訓練の参加者も目も開けられないほどでした。ヘリコプターが来る際は、屋内に待機しておく対処法を知ることができた訓練になったのではないかと思います。災害発生時に備え、連絡体制の強化や避難経路の確保など課題を見つけることができた貴重な訓練となりました。

ラフティング体験で交流を！ 第11回くまっ子リーダー体験塾

8月20日（火）から21日（水）にかけて、球磨村の交流体験館さんがうらを会場に、球磨郡公民館連絡協議会主催のくまっ子リーダー体験塾を開催し、郡内から26名（山江村からは2人）が参加しました。

初日には、ほとんどの子供たちが初めてとなるラフティングを体験。激流では水しぶきを浴びながら楽しく交流し、夜はカレーを作りました。翌日は森の散策に水鉄砲づくりと様々な事を他町村の子どもたちと体験する中で協力し合い、親睦を深め、自主性を養うことができる体験塾となりました。

山江村から11名が健闘 第68回熊本県民体育祭

9月14日（土）・15日（日）の2日間、天草地域を会場に第68回熊本県民体育祭が開催。山江村からは5種目11名の選手が球磨郡代表として参加しました。陸上では球磨郡男子が今大会で23連覇を達成し、球磨郡女子は2連覇と共に総合優勝しました。

■陸上競技 29歳以下400m 第3位（宮田裕史）／4×100mリレー 第2位（宮田裕史他）／60歳以上3000m 第2位（一川保）■水泳 総合第4位（山北照雄）■女子ソフトボール 第9位（蕨野絵里）■卓球 団体9位（宮原徹）■バドミントン 男子団体17位（横山浩之）／女子団体5位（横山理恵、廣田裕子、村坂亜利紗、蕨野可鈴）



栗づくしに賑わう 第10回やまえ栗まつり

9月22日（日）、第10回やまえ栗まつりが山江温泉ほたるで開催されました。山江村の特産品である「栗」のイベントに村内外から多くの方にお越しいただき多に賑わいました。

実行委員会（出荷協議会長 川村睦夫）主催で、栗生産者の生産意欲向上や栗のブランド化に向けたPRを目的に開催した栗まつりは、晴天の秋空に恵まれ、栗のはかり売りのテントの前では開店前から生栗を買い求める方の行列ができました。

特設ステージでは、開会行事に続いて栗まんじゅう早食い大会やカキ氷早食い大会が開催され、年齢問わず多くの方の人気を集めました。また、舞踊や三味線、歌謡ショーでも大いに会場を盛り上げていただきました。

屋外では栗ごはんやつぼん汁などの出店の他に、10周年特別企画としてスイーツコーナーを設け、「山江栗」をふんだんに使用した「贅沢ロールケー



キ」「冷やし栗ぜんざい」「栗プリン」を当日のみの限定で販売しました。ここだけでしか食べれないスイーツはどの品も好評でした。

学校・地域の連携の必要性を再確認 コミュニティ・スクール研修

9月5日（木）から6日（金）にかけて村内学校運営協議会委員21名が、大分県のコミュニティ・スクールについて研修を行いました。

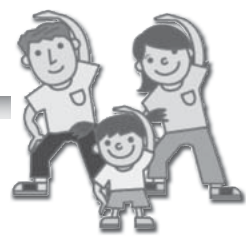
初日は大分県大分市コンパルホールにて「地域とともにある学校づくり」フォーラムに参加。フォーラムでは、パネルディスカッションと実践発表が行われ、どちらも学校と地域との連携協働の必要性について紹介されました。児童・生徒だけでなく地域の参画者も充実感のある、両者の笑顔あふれる事例が発表されました。

2日目は、由布市の学校支援地域本部事業を視察しました。当事業は、地域の主体的協力で学校に貢献して、学校の盛り上げを図ろうという取り組みで、コミュニティ・スクールの参画活動とよく似ています。活動時の組織、運営、活動実績の事例などを紹介いただきました。由布市3団体それぞれの前年度平均支援活動件数は40件もあり、参加者一同驚くと同時に学校と地域との連携の必要性を再確認する視察となりました。



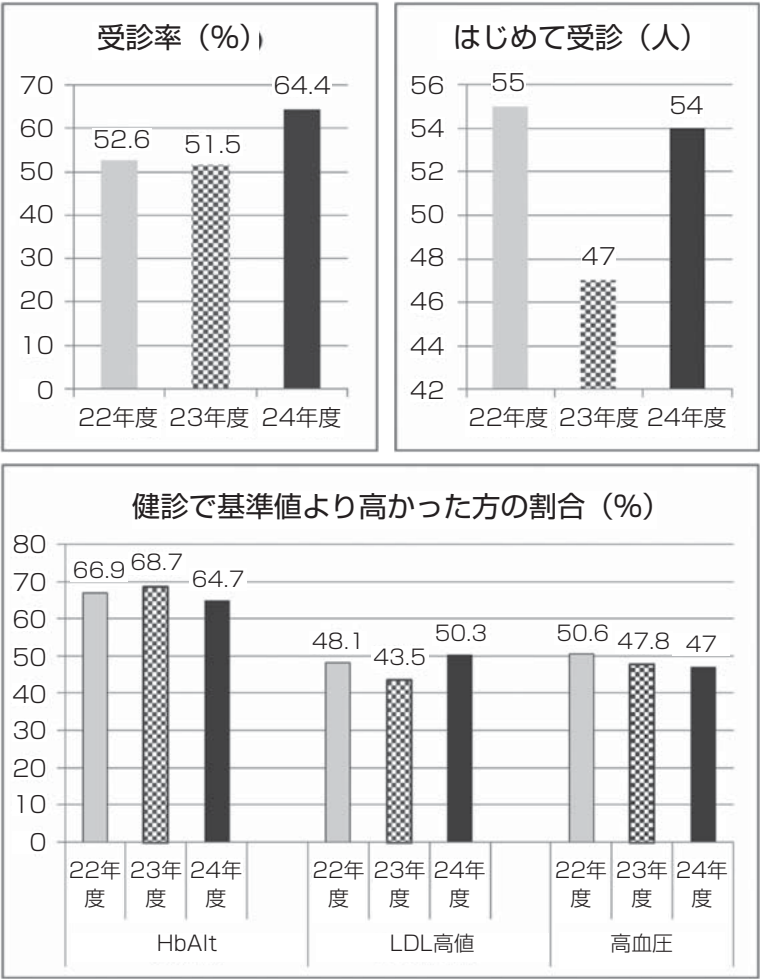
日没時間が早くなりました。自動車や自転車は早めにライト点灯をお願いします。
歩行者は、反射材のタスキなどを着用して歩きましょう。

こんにちは**保健師**です！



H24 年度 特定健診結果

受診いただきありがとうございました。



☆ **H24 年度受診率は 64.5%でした。**
483 名の方に特定健診を受けていただきました。H23 年度より 100 名程度増加しました。国の目標受診率 65%まで、もうひといきです。

☆ **今年も初めて受診が 54 名！**
今年も 54 名の方が健診デビューをしていただきました。今後も引き続き、継続して健診を受けてください。一緒にからだの変化をみていきましょう。

山江村では①血糖が心配な方 (HbA1c) ②動脈硬化が心配な方 (LDL コレステロール) ③血圧が心配な方の順に多くなっています。

↓ **エネルギーのとりすぎ!? 運動不足が原因!?**

保健指導で生活習慣改善も一緒に考えました

医療機関を受診していただいた方もいます



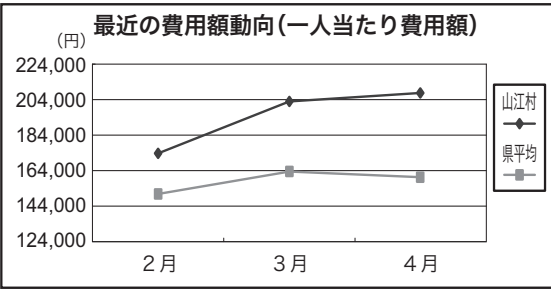
問合せ 健康福祉課保健衛生係
☎ 24-1700

介護保険費用額 (平成 25 年 5 月)



山江村における介護保険費用額の県内順位と一人当たりの費用をお知らせします。毎月の数値は国保連合会で精査され、少し遅れて発表されます。介護保険サービスにかかる費用額の 21% は第 1 号被保険者 (65 歳以上の方) の介護保険料でまかないます。1 日でも長く、自宅で自立した日常生活が営めるよう予防することが大切です。

- 県内順位 1 位 / 45 市町村中
- 一人当たり費用額 207,779 円
県平均の 1.30 倍 (県の平均 160,322 円)



住民健診の申込はお済ですか
複合健診 (住民健診) のお知らせ

複合健診 (住民健診) の時期が近付いてきました。生活習慣病予防や病気の早期発見のため、健診は 1 年に 1 回受けましょう。次の日程で実施しますので、申し込まれた方は受診されますようお知らせします。また、混雑を避けるため、各地区で受付時間が決まっています。受付時間は必ず守ってください。
申し込まれていない方でも検診を受診することができます。健康福祉課へお問い合わせください。

日時	行政区	場所	受付時間 (午前)	健診内容
10 月 24 日 (木)	13	福祉保健センター 健康の駅	7 時 30 分～ 8 時 30 分	・ 特定健診 ・ 後期高齢者健診 ・ リフレッシュ健診 ・ 各種がん検診 (肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がん、腹部超音波、骨粗しょう症、肝炎ウイルス検査)
	14		8 時 30 分～ 9 時 30 分	
	15		9 時 30 分～ 10 時 30 分	
	16		10 時 30 分～ 11 時 30 分	
10 月 25 日 (金)	9	福祉保健センター 健康の駅	7 時 30 分～ 8 時 30 分	
	10		8 時 30 分～ 9 時 30 分	
	11		9 時 30 分～ 10 時 30 分	
	12		10 時 30 分～ 11 時 30 分	
10 月 26 日 (土)	1	福祉保健センター 健康の駅	7 時 30 分～ 8 時 30 分	
	2		8 時 30 分～ 9 時 30 分	
	3		9 時 30 分～ 10 時 30 分	
	4		10 時 30 分～ 11 時 30 分	
10 月 27 日 (日)	5	福祉保健センター 健康の駅	7 時 30 分～ 8 時 30 分	
	6		8 時 30 分～ 9 時 30 分	
	7		9 時 30 分～ 10 時 30 分	
	8		10 時 30 分～ 11 時 30 分	

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎ 24-1700



住民健診は年に 1 回の体調点検の時です。
まずは自分を知ることから始めましょう。
早期発見早期治療を心がけましょう。



虫歯のなかったお友達

子どもさんの歯科検診の結果、治療しなければならない虫歯がなかったお子様です。（治療中の人を除く）
歯みがき、仕上げ磨き、おやつ工夫など親子で頑張りました。

●1歳6～9ヶ月児健診(8月9日)

田村 颯野（俊二）第 1区	高田 桃花（清孝）第 8区	白竹 鈴煌（陽一）第14区
山口 愛菜（勝也）第 4区	嶽元 逞充（秀継）第 8区	中村 介人（健太）第15区
大無田千佳（裕也）第 6区	上村 采璃（裕太）第14区	吉永結禱人（秀照）第15区

●5歳児歯科検診(8月29日)

田村 花果（俊二）第 1区	谷川 聖（正晃）第 3区	西川 昶司（和利）第 7区
東 遥香（健一）第 1区	遠藤ちひろ（徳雄）第 6区	馬場 美優（規由）第13区
深水 悠雅（丈司）第 2区	松尾 紗稀（奈保）第 6区	入口 純南（昌史）第14区

今回、虫歯があったお子さんは早めに治療をしましょう。

犬や猫の飼い方についておねがい

ペットとして飼われている犬や猫は家族の一員です。トラブルを起こさないためにもペットを飼うときのルールを知り、しっかりと守りましょう。



犬を飼うときは・・・

- ① 犬は生涯 1 回の登録と、毎年 1 回の狂犬病予防注射をしなければなりません。交付を受けた鑑札と狂犬病予防注射済票は、首輪等に着けましょう。
- ② 散歩時には、フンを処理する道具を携帯し、飼い主が必ず持ち帰りましょう。
- ③ 犬の放し飼いは、絶対にやめましょう。散歩中に放すこともやめましょう。



猫を飼うときは・・・

- ① できる限り、室内で飼いましょう。
- ② 自宅で排便するようにしつけましょう。

《室内飼養のすすめ》

室外で飼養していると、他の人の敷地でフンをしたり、いたずらによりご近所に迷惑をかけるおそれがあります。

また、けんかによる怪我、伝染病の感染防止や交通事故防止の観点からも室内での飼養をおすすめします。



ご近所への気配りをお忘れなく

すべての人が、動物好きとは限りません。周囲の人に迷惑をかけないように、「しつけ」をし、最後まで責任を持って飼うことが大切です。

地域包括支援センターだより

悩んだら
まず相談



防ごう！なくそう！高齢者虐待

近年高齢者の人権を侵害する高齢者虐待が増え、社会的な問題となっています。高齢者虐待は、「悪い人」が高齢者に虐待をしているとは限りません。介護をしている家族なども心身ともに疲労し、追い詰められ、その結果、自覚がないままに虐待をしてしまっていることも少なくないのです。つまり高齢者虐待は、誰にでも起こりうる身近な問題なのです。

高齢者虐待を防ぎ、誰もが尊厳を持ちながら安心して暮らせるよう、正しい知識を持って、地域ぐるみで高齢者や介護する家族を支援していきましょう。

■自覚がないままに虐待をしてしまうことも■

虐待をしてしまっている当事者は、自分が虐待をしているという自覚がないことも多いものです。また、「高齢者のために」と思ってやっていることが、虐待につながることもあります。

【高齢者への不適切な対応の例】

- 言ったようにできないので、つい手が出たり、どなったりしてしまう。
- 良いことと悪いことをわかってもらうために、叩いたりしている。
- 高齢者が話しかけても、無視してしまう。
- 認知症により徘徊するので、部屋から出さないようにしている。
- 経済的に苦しいので、病院へ連れて行くことを制限している。

■介護の負担を抱え込んでいませんか？■

高齢者の介護は考える以上に大変です。たとえば認知症の高齢者の場合はなかなか思いが伝わらず、一生懸命取り組むあまり、大声を上げてしまうことも少なくありません。そして、養護者自身が心身ともに疲れきり、追い詰められることで、虐待が発生してしまうこともあります。

介護は長期にわたるため、家族だけで頑張っても限界があります。無理をせず、さまざまなサービスや制度を利用して、養護者の負担を軽減するようにしましょう。

具体的な対応方法

- ・専門機関への相談
- ・疾病・傷害への対応（治療）
- ・介護保険サービスの利用
- ・成年後見制度などの活用やその相談
- ・その他緊急時はかかりつけ医・地域包括支援センター・警察などへ状況に応じて連絡を

山江村役場健康福祉課地域包括支援センターでは、専門の相談員が介護についての相談など高齢者の相談をお受けしています。悩んだときには、お気軽にご相談ください。



健康福祉課 地域包括支援センター

☎ 23-2232





お知らせ

里親になりませんか
(里親制度説明会)

里親とは、様々な事情により家庭で生活できない子どもを家庭に迎え入れ、温かい雰囲気の中で豊かな愛情を持つて育ててくださる方のこととで、特別な資格は必要ありません。実際に、子どもを里親に委託する期間も数日から数年間まで様々です。関心のある方は、是非、説明会へお越しください。

期日 11月6日(水)

時間 14時

場所 農村環境改善センター
2階小会議室

問合せ 熊本県八代児童相談所
☎0965-333-3247

皆さん、買い物にはマイバッグを！

熊本県では、レジ袋の削減に向け、10月の1ヶ月間「マ

イバッグキャンペーン」を実施します。

期間中は、一斉行動参加店において、レジ袋の無料配布中止(有料化)、「レジ袋は必要ですか?」との声かけ、ポスターの掲示等により、マイバッグ持参運動を展開します。(一斉行動参加店は県のホームページに掲載します。)皆さんのご理解とご協力をお願いします。

HP「熊本県マイバッグ一斉行動参加店」で検索

期間 10月1日~10月31日

問合せ 熊本県廃棄物対策課
☎096-3333-2277



単独処理浄化槽を合併処理浄化槽に設置替えしてください

浄化槽は大きく分けて、合併処理浄化槽と単独処理浄化槽があります。

合併処理浄化槽は、トイレのし尿と台所や風呂などの生活雑排水を併せて処理する設備で、単独処理浄化

槽はし尿のみを処理する設備です。

現在、河川の汚れの一の原因は、生活雑排水と言われています。合併処理浄化槽を利用し、適正な生活環境の確保を図るため、平成13年4月から浄化槽法の改正により浄化槽の設置は原則、合併処理浄化槽のみとなりました。現在設置されている単独処理浄化槽は、合併処理浄化槽に設置替えするよう努めなければならなくなりました。

小型合併浄化槽設置には補助金を活用ください

山江村では、小型合併処理浄化槽を設置される方に対し補助金を交付します。

補助対象地域 農業集落排水事業区域外

補助対象 補助金交付要綱に定める者

補助内容(区分/補助金額)

5人槽/50万円

7人槽/60万円

補助基数 予算の範囲内

問合せ 健康福祉課保健衛生係
☎24-1700

納付書の様式が変わります

山江村役場の総合行政シ

日程 10月12日(土)

時間 13時~16時

場所 免田保健センター

(あさぎり町役場そば)

内容 講話「関節リウマチの手術のタイミング」、交

流会及び自助具体験

参加費 無料

申込締切 10月8日(火)

申込・問合せ 公益社団法人日本リウマチ友の会
☎45-11658

くましえん祭のご案内

多良木町の県立球磨支援学校において「くましえん

山江子育てサロンのお誘い

時折吹く風が心地よさを感じる季節になりました。

10月も下記のように計画しました。

一緒に楽しい時間をすごしませんか?たくさんの参加を待ちしています。

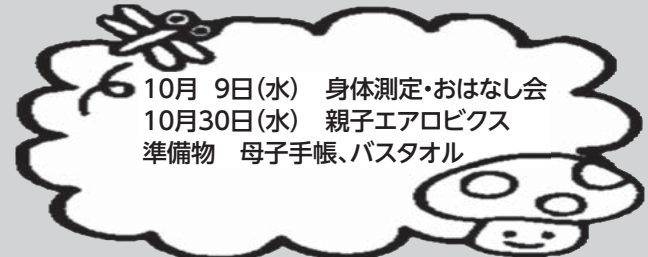
対象: 山江村に住む0歳~就学前までのお子様と保護者

場所: 山江村福祉保健センター「健康の駅」

時間: 午前10時~11時30分(終了予定)

参加費: 無料

※申し込みは必要ありません。また内容は変更になる場合があります



問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎24-1700

ご存知ですか。10月は土地月間

10月1日は十と「土」で土地の日です。土地基本法では、土地についての4つの基本理念を定めています。土地の有効利用を住民みんなで考えましょう。

システムの更新により、納付書の様式が変更となります。新様式が定着するまでの間、何かとご不明な点などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

問合せ 総務課企画政策係
☎23-3111

排水設備工事はお済みですか?

- 1 公共の福祉が優先します。
- 2 計画に従った適正な利用が大切です。
- 3 投機的な土地取引はいけません。
- 4 利益に応じた適切な負担が求められます。

農業集落排水に接続すると、農業用水・生活環境・川などをきれいな環境にすることが出来ます。山江村では、処理区域内の個人宅に排水設備を新設又は改造す

る際に、工事に要する資金に対して、村が融資のあっせん及び利子の補給を行っています。詳しくはお問合せください。

区分 農業集落排水設備資金

融資限度額 70万円

償還期間 60ヶ月以内

問合せ 建設課上下水道係
☎23-6449

地域福祉権利擁護事業を利用しませんか

認知症・知的障がい・精神障がい等で判断能力が不十分であり、日常生活に不安のある方を対象に地域福祉権利擁護事業に取り組んでいます。

福祉サービスに関する相談や金銭管理、郵便物などに関する手続き、通帳管理、書類の保管、訪問販売での悩みなどありませんか。生活支援員がご自宅などを訪問して相談に応じ、次の4点について援助します。

- ① 福祉サービスを利用したり、やめたりすること
 - ② 日常的な金銭管理(金融機関での手続き、お金のお届けなど)
 - ③ 大切な書類などのお預かり
 - ④ 定期的な訪問による生活状況の把握
- などを、ご本人との「契約」に

野焼きは法律で禁止されています

屋外でごみを燃やす野焼きは、原則禁止です。プラスチック類(合成繊維、ビニール等)を燃やすと、ダイオキシンの発生や煙・悪臭など近所の迷惑にもなります。必ず村のごみ袋で分別のうえ搬入しましょう。また、例外とされる野焼きの行為でも、洗濯物に臭いがつくなどの苦情が寄せられていますので、ご留意願います。

野外焼却の例外とされるもの

- ①国や地方公共団体が、その施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却
- ②震災や火災など、災害の予防、応急対策や復旧のために必要な廃棄物の焼却
- ③風俗習慣上や宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
- ④農林漁業などを営むための害虫対策などやむをえないものとして行われる廃棄物の焼却
- ⑤たき火や日常生活を営むうえで常識的に通常行われる廃棄物の焼却で軽微なもの

※ やむを得ず野焼きを行う場合は、周囲に声をかけるなど近隣の迷惑にならないよう注意してください。

※ 例外行為により焼却することは可能ですが、あくまでも例外であることを十分認識していただき、火災の危険性や周辺住民の迷惑を考慮し、できるだけ野焼きは控えてください。

違反した場合は、法律により5年以下の懲役又は1,000万円以下の罰金です。

問合せ 健康福祉課保健衛生係 ☎24-1700

山江村青年団
努力の成果を!! 熱く萌えた、球青協文化祭

平成 25 年 6 月 29 日（土）～ 30 日（日）の 2 日にかけて球磨郡青年団協議会文化祭が須恵文化ホールで開催されました。

山江村青年団も意見発表や舞踊、ダンス等の様々な種目に出場し、団員全員がこれまでの練習の成果と若さを十二分に発揮しました。

○意見発表…第5位（西 涼）
○舞踊…第5位（西 涼）
○ダンス…第5位（田山 雄貴、小崎 優介、菖蒲 祐太郎、地内 優維、藤野 絵里、小崎 由紀恵、横谷 美晴、谷川 恵里子、前村 未久）
○のど自慢…第5位（菖蒲 祐太郎、深水 水晶）
○総合成績…第 7 位

結果はともあれ団員一人ひとりが楽しく取り組むことが出来た文化祭でした。



私たち青年団は様々な“今しかできない事”にチャレンジしています。山江の若者大歓迎です!!

山江村文化協会詩吟クラブ
お腹の底から大声吟じストレス解消!!

初めまして、山江詩吟クラブです。

山江村は、全国的に有名な故銀杏田鈴声（中村オスミ）先生の出身地です。恩師だった先生の故郷に詩吟クラブができたことを大変うれしく思います。吟は決して難しくありません。誰にでも大声でお腹の底から詩の表現ができます。

日頃のストレス解消に役立ち健康にも良いと学んでいます。山江村の美しい自然を詠み、沢山のひとと合吟ができるように頑張りたいです。

今年の文化祭には初めて出演させていただき、フラワーアレンジメント部の小村典子先生とのコラボレーション（華道吟）でデビューいたします。応援よろしくお願いします。

※体験希望の方はお気軽に何でもお尋ねください。

山江村文化協会事務局 ☎ 23-3604
講師 大野征子 ☎ 090-7299-6753



掲載希望される場合は、総務課企画政策係 広報担当までご連絡ください。☎ 23-3111

募集

あなたも登録しませんか。統計調査員募集中

統計調査が実施される際に、統計調査員として活躍していただける方を募集します。

登録できる方

- ① 村内居住者で満 20 歳以上の 人
- ② 心身ともに健全な 人
- ③ 責任をもって調査事務を遂行できる 人
- ④ 税務・警察事務に従事していない人や選挙運動に直接関わっていない 人

問合せ 総務課企画政策係

☎ 23-3111

人吉球磨広域行政組合
職員採用試験

試験種類 栄養士

受験資格 昭和 48 年 4 月 2

日から平成 4 年 4 月 1 日までに生まれた方で、栄養士の資格を有する方

受付期間 10 月 11 日（金）

まで（平日 8 時 30 分から 17 時まで）

申込手続 既定の申込用紙

に必要な事項を記入し、郵送または持参すること。

（郵送）80 円切手を貼った封筒（宛先、郵便番号を明記）を同封し、表に「人

吉球磨広域行政組合職員採用試験申込」と朱書きした封筒に入れて簡易書留で送付。

（持参）80 円切手を貼った封筒（宛先、郵便番号を明記）を持参。

申込用紙の請求 直接取りに行くほか次の方法でも入手できます。

（インターネット）当組合のホームページからダウンロード

（郵送請求）封筒の表に「人吉球磨広域行政組合職員採用試験申込請求」と朱書きし、140 円切手を貼った宛先明記の返信用封筒を同封し送付。

試験日（一次）11 月 3 日（日）8 時 30 分

※二次試験は後日通知

試験場 人吉球磨広域行政組合アカパーク

試験内容 教養、適性検査、作文。

申込・問合せ 人吉球磨広域行政組合総務課（人吉市中神町字城本 1348-11 アカパーク内）

☎ 23-3080

この度、山江村体育協会

ゴルフ部（部長 森田俊介）

第 23 回村民ゴルフ大会開催のお知らせ

主催の村民ゴルフ大会を開催します。皆さん気軽に参加ください。

日時 11 月 2 日（土）

時間 9 時 6 分クロススタート（薩摩△日向）

会場 球磨カントリー倶楽部

募集人数 20 組 80 名（申し込み順締切）

参加費 3,000 円（賞品代 2,000 円、懇親会費 1,000 円）

プレー代 9,000 円（乗用カートセルフ・食事込み）

参加資格 山江村在住者及び出身者、山江村内事業所従事者、賞品提供者

申込期限 10 月 18 日（金）

申込・問合せ 山江村体育協会事務局 山江村教育委員会

☎ 23-3604

相談

無料法律相談会を開設します

法律問題や金銭問題等、悩み事がありましたらお気軽にご相談ください。

期日 10 月 16 日（水）

時間 10 時～15 時

場所 熊本地方・家庭裁判所 人吉支部

相談員 弁護士、調停委員、

山江村地域学校保健委員会主催

健康教育講演会のお知らせ

地域学校保健委員会では、山江村の子どもたちの健やかな成長を願い、様々な活動を行っています。今年度は、「メディアとのつき合い方から生活習慣を見直そう!」をテーマに講演会を企画しています。ぜひ、ふるってご参加ください。

日時 10 月 16 日（水）
19 時 00 分～20 時 30 分

場所：山江村農村環境改善センター

演題

「メディアと子どもの健康」

～携帯電話とのつき合い方を考え直そう～

講師：NTT ドコモ 九州支社

ケータイ教室 インストラクター

参加無料です。

問合せ：
万江小学校 山下
☎ 23-5691

つぶやき

先日、2020年夏季五輪・パラリンピックの開催地が東京に決定しました。東京での開催は56年ぶり2度目となるそうです。

朝早くからテレビの前で決定の瞬間を待たれた方もおられたと思います。久しぶりの明るいニュースにうれしくなりました。(O・Y)

稲刈り本番！

「実りの秋に稲穂垂れる」



＝頭垂れる黄金色の稲穂＝

今年の夏は例年にならない猛暑続きでしたが、彼岸を迎え朝晩はだいぶんと涼しくなり、秋の気配を感じるようになりました。

「夏の暑さも彼岸まで」...

冬の寒さは春分頃まで、夏の暑さは秋分頃までには和らぎ、凌ぎやすくなる

という意味のことわざです。

仲秋の名月を迎えて、まさに秋本番、実りの秋となりました。特産の栗や黄金色した稲穂などの多くの作物が、収穫の時期を迎えました。今年は気温も高く、台風もそれましたので、稲穂は良く実っているようです。

私たちも『スポーツの秋』や『芸術の秋』、『食欲の秋』と実りある『秋』にしたいものです。

神無月

忘れるほどの

実りかな

山江村長 横谷 巡

Photo shot



今月の1枚

『仰烏帽子山からの景色』

標高1302mの仰烏帽子山は山江村役場から車と徒歩で片道約2時間で登山できる山です。天気が良い時は球磨盆地だけでなく八代海までも眺めることができる絶景の場所です。

村内の面白スポットや家族の写真など、あなたの一枚を広報やまえに掲載しませんか。皆さまからのお便りをお待ちしております。

連絡先 総務課企画政策係 ☎23-3111
✉seisaku@vill.yamae.lg.jp

食べる元気になる

秋の味覚

さつまいもとリンゴのパイ



1人当たりエネルギー 270kcal たんぱく質 7.1g 塩分 0.5g

材料と数量（4人分）

冷凍パイシート／2枚
りんご／1/2玉
さつまいも／50g
はちみつ／大さじ2
レモン汁／大さじ2
卵黄／1ヶ分

ポイント

冷凍パイシートは解凍しすぎないように。
さつまいもとリンゴの相性がよく、秋を感じる美味しさです。
はちみつではなく砂糖でも十分対応。

作り方

- ①冷凍パイシートは常温に戻し、1枚を3等分に切り、合計6枚にし、3枚（上蓋）だけに切り込みを入れておく。
- ②さつまいもとリンゴは、1cm角に切り、砂糖とレモン汁を加え、600Wのレンジで4分加熱し、マッシャーでつぶし、冷ましておく。
- ③冷凍パイシートの切り込みを入れてないほうの中央に②をのせ、その上に、切り込みを入れたパイシートをのせ、フォークで周りをしっかり押さえ、表面に卵黄を塗る。
- ④天板の上にクッキングシートをおき、その上に、パイ生地を並べ、210℃のオーブンで10分。その後180℃のオーブンで15分焼く。

レシピ：山江村健康福祉課 管理栄養士 勝原聖美